

Title	大学生の生活時間調査 : 初夏の生活時間について
Author(s)	辻, 忠
Citation	大阪外国語大学学報. 61 p.57-p.67
Issue Date	1983-03-25
oaire:version	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/80940
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

大 学 生 の 生 活 時 間 調 査

——初夏の生活時間について——

辻

忠

An Investigation on the Daily-life Time of Male and Female College Students in Osaka and Kyoto

—On the Daily-life Time in Early Summer—

Tadashi TUJI

In order to get useful information for the health administration of college students, the real state of their daily-life was investigated on 779 male and female students of literature and of science in national and private college in Osaka and Kyoto.

All subjects were not member of any sports club. The time study of living was conducted twice a week i.e. On sunday and one weekday free from physical exercise between June and July.

Daily-life time was roughly classified into the following 4 categories: A school-life, physiological-life, social and cultural-life and task for house-keeping.

The outline of the results are as follows:

- 1) For male students, the difference of daily-life time among schools was larger on one weekday than on sunday. Students in Kyoto district stayed longer at school than those in Osaka district, while the time for social and cultural-life was shorter in Kyoto. Compared with the literature students, the science students spent more time for learning and had less literature.
- 2) Generally students in Kyoto district went to bed and get up earlier than those in Osaka district in both sunday and one weekday.
- 3) The most remarkable difference between male and female students were found in time for sports, for dressy and toilet etc. and for house-keeping.

In spite of the difference of daily-life time among students in various schools the amount of activity in the daily-life was almost the same for students in every colleges. It should be noticed that the energy expenditure of college students is generally less than that of average Japanese in the same age.

緒 言

筆者は大学生の日常生活の実態をあきらかにすることが、学生の保健対策をたてるために重要と考え、大学生の生活時間を調査してきた^{6),7),8)}。しかし、従来の調査の対象は、2つの国立大の学生に限られていた。

大学生の生活時間は、大学の立地、環境、カリキュラムなどによって影響されると考えられるので、今回は大阪・京都の国私立の文科系・理科系の男女の大学生を対象として、生活時間を学校別に比較検討してみた。

調 査 方 法

調査対象は年齢18—22歳の学生で、男子では、大阪市内の国立大学の文科系（以下 OF 大）164名、私立大学の理科系（以下 OI 大）198名と京都市内の国立大学の理科系（以下 KI 大）152名、私立大学の文科系（以下 KF 大）34名の合計548名、女子では、大阪市内の国立大学の文科系（以下 OF 大）106名と京都市内の私立大学の文科系（以下 KW 大）125名の合計231名である。

生活時間は、昭和53—56年6—7月（OF 大・KI 大：昭和53—54年、OI 大・KW 大：昭和54年、KF 大：昭和56年）に、日曜日と月一金曜日のうち1日（以下平日）の計2日間について調査した。調査日には雨天日、特別な行事日あるいは平日では体育美技授業日をさけ、各学生の日常生活の詳細をあらかじめ配布した行動記録用紙⁹⁾に分単位で記入させた。

生活時間の分類は、労働科学研究所報告の分類¹⁾に準じ、表1、表2のように分類した。

1日の消費熱量は、生活時間調査から得た各種動作別総時間数と動作別単位時間当たり体重当りのエネルギー（Cal/体重 kg/分）^{2),5),10)}をもとにして、次式²⁾によって算出した。

$$A = Bm \cdot Tb \cdot W + \sum Ea \cdot Tw \cdot W$$

A：消費熱量（Cal/日）、Bm：基礎代謝基準値（Cal/体重 kg/分）で、昭和54年改定の年齢別・性別の基礎代謝基準値³⁾、Tb：就床中の時間（分）、W：体重（kg）、Ea：各動作時のエネルギー消費量（Cal/体重 kg/分）で、 $Ea = Bm \text{ (Cal/体重 kg/分)} \cdot (1.2 + RMR)$ としての算出値、RMR：エネルギー代謝率^{2),3)}、Tw：各種動作の時間（分）。

消費熱量の算定には体重がかなり大きく関与するので^{3),4)}、活動量を各種動作の RMR とその時間の積、すなわち $\sum(Tw \cdot RMR)$ として求めた。

結果と考察

調査結果の概要を表1、表2、表3、表4に示した。表1は平日、表2は日曜日の生活時間の平均値と標準偏差を男女別・学校別に示し、表3は平日、表4は日曜日の生活時間の平均値の男女差・学校差の有意性検定の結果である。

表1 平日の生活時間

		男 子					女 子		
		OF 大	KI 大	KF 大	OI 大	計	OF 大	KW 大	計
学 校 生 活	学 校 滞 在	6.52±2.16	7.27±1.56	6.38±2.19	6.26±1.19	6.51±1.52	6.58±1.45	7.32±1.32	7.16±1.41
	学 習	4.31±1.38	5.11±1.47	4.04±1.38	4.44±0.55	4.46±1.30	4.44±1.29	5.54±1.30	5.22±1.35
	休 憩・雑 談	1.12±0.52	0.49±0.33	1.05±1.05	0.47±0.28	0.56±0.40	0.58±0.41	0.34±0.28	0.45±0.36
	ス ポ ー ツ 活 動	0.02±0.11	0.02±0.13	0.01±0.07	0.01±0.06	0.01±0.09	0.01±0.03	0.00	0.00
	文 化 部 活 動	0.18±0.44	0.18±1.03	0.40±0.59	0.06±0.33	0.14±0.46	0.16±0.34	0.11±0.38	0.13±0.36
	徒 歩	0.19±0.14	0.36±0.17	0.17±0.13	0.24±0.14	0.26±0.15	0.26±0.16	0.28±0.14	0.27±0.15
	そ の 他	0.28±0.20	0.29±0.20	0.28±0.28	0.23±0.14	0.27±0.19	0.32±0.25	0.23±0.17	0.27±0.21
	通 往 学 路	2.20±0.56	2.42±1.39	2.35±1.36	2.23±1.28	2.29±1.22	2.23±1.02	1.44±1.28	2.01±1.20
	復 路	1.01±0.27	1.14±0.45	1.12±0.51	1.05±0.41	1.07±0.39	1.03±0.29	0.49±0.42	0.53±0.38
	計	1.19±0.37	1.28±0.56	1.23±0.47	1.18±0.49	1.22±0.47	1.20±0.37	0.58±0.49	1.08±0.45
生 理 的 生 活		9.13±2.19	10.11±2.18	9.14±2.40	8.49±2.03	9.20±2.14	9.22±2.00	9.16±2.17	9.19±2.10
	睡 眠	7.19±1.25	7.02±1.18	7.14±1.40	7.12±1.19	7.12±1.19	7.17±1.12	7.04±1.07	7.10±1.12
	食 事	0.43±0.23	0.40±0.17	0.52±0.21	0.39±0.15	0.41±0.17	0.42±0.16	0.45±0.20	0.44±0.17
	身 回 り	0.47±0.21	0.45±0.20	1.02±0.28	0.45±0.20	0.46±0.20	1.08±0.29	1.16±0.28	1.12±0.29
	休 息	0.27±0.33	0.20±0.23	0.28±0.42	0.25±0.29	0.25±0.28	0.14±0.18	0.20±0.27	0.17±0.23
社 会 的 文 化 的 生 活	計	9.16±1.28	8.52±1.23	9.36±1.45	9.01±1.27	9.04±1.25	9.22±1.25	9.25±1.23	9.25±1.28
	教 養	1.54±1.27	1.23±1.12	1.59±1.44	1.58±1.27	1.46±1.24	1.47±1.13	1.41±1.15	1.44±1.14
	娛 楽	2.13±1.29	2.22±1.43	2.45±2.19	2.27±1.41	2.22±1.38	1.35±1.11	1.43±1.08	1.39±1.10
	ア ル バ イ ト	0.15±0.52	0.15±0.46	0.06±0.26	0.19±1.05	0.16±0.55	0.31±1.05	0.06±0.27	0.17±0.50
	交 際・雑 談	0.17±0.30	0.14±0.38	0.03±0.15	0.32±1.10	0.22±0.51	0.29±0.34	0.30±0.48	0.30±0.41
	ス ポ ー ツ 活 動	0.03±0.13	0.02±0.11	0.01±0.04	0.04±0.16	0.04±0.13	0.01±0.05	0.01±0.04	0.01±0.04
	外 出	0.17±0.34	0.12±0.28	0.05±0.12	0.13±0.23	0.13±0.27	0.05±0.13	0.14±0.28	0.10±0.22
	そ の 他	0.17±0.33	0.15±0.31	0.05±0.12	0.25±0.43	0.19±0.35	0.07±0.21	0.15±0.30	0.11±0.26
家 事 的 生 活	計	5.16±1.53	4.43±1.52	5.04±2.35	5.58±2.19	5.22±2.09	4.35±1.38	4.30±1.44	4.32±1.42
		0.15±0.24	0.14±0.29	0.06±0.11	0.13±0.23	0.14±0.25	0.41±0.42	0.49±0.39	0.45±0.40

数字は平均値±標準偏差を、6.52は6時間52分を示す。

表2 日曜日の生活時間

			男 子					女 子		
			OF 大	KI 大	KF 大	OI 大	計	OF 大	KW 大	計
生 理 的 生 活	睡 眠		8.48±1.43	9.03±1.34	8.34±1.39	8.58±1.52	8.55±1.42	8.16±1.16	8.55±1.28	8.35±1.22
	食 事		1.15±0.36	1.11±0.27	1.14±0.47	1.09±0.25	1.11±0.29	1.14±0.29	1.12±0.29	1.12±0.31
	身 回 り		0.48±0.26	0.46±0.24	0.54±0.33	0.45±0.21	0.47±0.23	1.17±0.31	1.12±0.31	1.14±0.31
	休 息		0.47±0.49	0.42±0.44	1.03±1.14	0.43±0.46	0.45±0.46	0.30±0.30	0.36±0.39	0.33±0.35
	計		11.38±1.46	11.42±1.40	11.45±2.10	11.35±2.01	11.38±1.55	11.17±1.28	11.55±1.46	11.36±1.40
社 会 的 文 化 的 生 活	教 養		3.19±2.17	3.02±2.48	2.43±2.04	2.24±1.46	2.53±2.18	3.18±2.12	2.13±2.08	2.42±2.14
	娛 楽		4.43±2.15	5.15±2.40	5.35±3.47	5.22±2.44	5.07±2.39	3.31±1.54	3.08±1.54	3.18±1.53
	ア ル バ イ ト		0.15±1.01	0.43±2.19	0.55±2.40	0.36±1.56	0.32±1.51	0.26±1.33	1.08±2.38	0.48±2.14
	交 際 ・ 雑 談		0.46±1.07	0.41±1.12	0.30±1.01	0.42±0.59	0.43±1.05	1.04±1.10	0.59±1.08	1.01±1.09
	ス ポ ー ツ 活 動		0.21±0.48	0.14±0.34	0.38±1.28	0.26±0.54	0.22±0.48	0.05±0.16	0.11±0.49	0.08±0.37
	外 出		1.39±1.25	1.28±1.36	1.13±1.45	1.49±1.51	1.39±1.39	1.31±1.36	1.51±1.46	1.41±1.42
	そ の 他		0.28±0.56	0.19±0.49	0.24±0.05	0.27±0.50	0.25±0.51	0.33±1.25	0.20±0.52	0.26±1.09
	計		11.32±1.52	11.42±1.43	11.58±2.19	11.46±2.12	11.41±1.58	10.28±2.21	9.50±2.42	10.07±2.35
家 事 的 生 活			0.50±1.01	0.36±0.45	0.17±0.26	0.39±0.57	0.41±0.48	2.15±1.43	2.15±1.50	2.15±1.46

数字は平均値±標準偏差を、8.48は8時間48分を示す。

1. 平日・日曜日の生活時間

1) 男子の生活時間について

平日の生活時間の平均値を学校間で比較すると、学校生活時間並びに学校生活時間のうちの学校滞在、学習、休憩・雑談、文化部活動、徒歩、往路、その他（身回り・食事など）の各時間、生理的生活時間と生理的生活時間のうちの、食事、身回りの各時間、社会的文化的生活時間と社会的文化的生活時間のうちの教養、交際・雑談、その他（調査記録・喫茶・のみや・家庭内の徒歩など）の各時間に5%以下の危険率で有意差が認められた。すなわち、京都地域の理科系国立大学の KI 大・文科系私立大学の KF 大は、大阪地域の理科系私立大学の OI 大・文科系国立大学の OF 大より学校生活時間と学校生活時間内のその他の時間が長く、社会的文化的生活時間と社会的文化的生活時間内の交際・雑談、その他の各時間が短い。文科系国私立大学の OF・KF 大は、理科系国私立大学の KI・OI 大より学校生活時間のうちの、休憩・雑談、文化部活動

表 3 平日の各生活時間の平均値の学校差，男女差の有意性検定

		分散比	男 子						女 子	男一女
			OF-KI	OI-KF	OI-KI	OF-KF	OF-OI	KI-KF	OF-KW	
学 校 生 活	学 校 滞 在	***	—	—	—*	*	—	—	—*	—
	学 習	***	—*	—	—*	—	—*	*	—***	—***
	休 憩・雑 談	***	*	—*	—	—	*	—	***	*
	ス ポー ツ 活 動	—	—	—	—	—	—	*	***	—
	文 化 部 活 動	***	*	—*	—	—	—	—	—	—
	徒 歩	***	—*	—	—*	—	—*	*	—	—
	そ の 他	*	—	—	*	*	—	—	***	*
	通 往 学 路	—	—	—*	—	—	—	—	***	***
	復 路	*	—*	—	—	—	—	—	***	***
	計	***	—*	—	—*	—*	—	—	—	—
生 理 的 生 活	睡 眠	—	—	—*	—	—	—	—	—	—
	食 事	**	*	—*	—	—	—	—*	—	—
	身 体 回 顧	***	*	—*	—	—*	—	—*	—*	—***
	計	—	*	—	—	—	—	—	—	—
社 会 的 文 化 的 生 活	教 養	***	*	—	—	—	—*	—	—	—
	娛 楽	—	—	—	*	—	—	—	—	***
	ア ル バ イ ト	—	*	—	—	—	—	—	***	—
	交 際・雑 談	***	*	*	*	—	—*	—	—	—
	ス ポー ツ 活 動	—	*	—	—	—	—	—	—	***
	外 出	—	—	—	*	—	—	—	—***	—
	そ の 他	**	*	*	—	—	—	—	—*	—
	計	***	—	—	*	*	—*	—	—	***
家 事 的 生 活		—	—	—	*	—	—	—	—	—***

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.005

表 4 日曜日の各生活時間の平均値の学校差, 男女差の有意性検定

			分散比	男 子						女 子	男一女
				OF-KI	OI-KF	OI-KI	OF-KF	OF-OI	KI-KF	OF-KW	
生理的生活	睡眠・食事・身回り・休息計	—	—	—	—	—	—	—*	—	—***	—
		—	—	—	—	—	—	*	—	—	—
		—	*	—	—	—	—	—	—	—	—***
		—	—	—	—	—	—	*	—	—	—
		—	—*	—	—	—	—	—	—	—***	—
社会的文化的生活	教養・娯楽・アルバイト・交際・雑談・スポーツ活動・外出その他計	**	—	—	—	—	—	*	*	***	*
		—	—	—	*	—	—	—	—	—	***
		—	—	—	—*	—	—	—	—	—*	—**
		—	—	—	*	—	—	—	—	—	—**
		*	—	—	—	—	—	—*	—	—	—
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		—	—	*	—	—	—	—	—	—	—
		—	—	—	—	—	—	—	—	—	***
家 事 的 生 活		***	—	—	*	*	—	—	—	—***	

* p<0.05, ** p<0.01, ***p<0.005

の各時間, 生理的生活時間のうちの, 食事, 身回りの各時間が長く, 学校生活時間内の学習時間が短い。文科系・理科系国立大学の OF・KI 大は, 私立大学の OI・KF 大より学校滞在時間が長い傾向を示している。

日曜日の生活時間では, 学校差は比較的小さいが, 社会的文化的生活時間のうちの教養, スポーツ活動の各時間, 家事的生活時間が5%以下の危険率で有意となっている。すなわち, 文科系・理科系国立大学の OF・KI 大は, 私立大学の OI・KF 大より教養時間が長い。大阪地域の国私立大学の OF・OI 大は, 京都地域の KF・KI 大より家事的生活時間が長い傾向を示している。

2) 女子の生活時間について

女子の生活時間の平均値についてみると, 大学間にかなりの差が認められるが, 平日では OF 大に長いのは, 学校生活時間のうち, 休憩・雑談, その他の時間, 往路・復路の通学時間, 社会的文化的生活時間のうちのアルバイト時間で, KW 大では, 学校滞在時間と学校滞在時間のうちの学習時間, 生理的生活時間と生理的生活時間のうちの身回り時間, 社会的文化的生活時間のうちの外出, その他の各時間が長い。

日曜日の生活時間において学校差の最も著明なのは, 教養, 睡眠, アルバイトの各時間である。教養時間では OF 大が KW 大より1時間05分長く, 逆に睡眠, アルバイトの各時間はいずれも約40分短くなり, 上記の生活時間の平均値の差(t-検定)は, いずれも5%以下の危険率で有意となっている。

3) 生活時間の男女別比較

生活時間(大分類)のなかで, 男女差の最も著しいのは社会的文化的生活時間, 家事的生活で

表5 平日・日曜日の就寝時刻と起床時刻

		就 寝 時 刻		起 床 時 刻	
		平 日	日 曜 日	平 日	日 曜 日
男 子	OF 大	0.37±1.10	0.44±1.25	7.43±1.10	9.20±1.20
	KI 大	0.11±1.04	0.04±1.10	7.13±1.05	8.52±1.25
	KF 大	0.12±1.21	0.25±1.20	7.24±1.16	8.44±1.21
	OI 大	0.50±1.22	0.43±1.20	7.49±1.08	9.12±1.37
	計	0.32±1.44	0.31±1.20	7.35±1.14	9.04±1.31
女 子	OF 大	0.19±0.59	0.34±1.11	7.31±0.55	8.35±0.58
	KW大	0.01±0.58	23.54±1.01	6.59±0.51	8.34±1.09
	計	0.08±0.59	0.12±1.05	7.13±0.56	8.34±1.08

数字は平均値±標準偏差を、0.37は0時37分を示す。

表6 就寝時刻・起床時刻の平均値の学校差，男女差の有意性検定

		就 寝 時 刻		起 床 時 刻	
		平 日	日 曜 日	平 日	日 曜 日
分 散 比		***	***	***	—
男 子	OF 大—KI 大	—	*	—	—
	OI 大—KF 大	—	*	—	—
	OI 大—KI 大	*	—	*	—
	OF 大—KF 大	*	—	*	—
	OF 大—OI 大	—	—	—	—
	KI 大—KF 大	—*	—*	—*	—
女 子	OF 大—KF 大	*	***	***	—
計	男 子—女 子	***	***	***	***

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.005

ある。男子の社会的文化的生活時間は、女子よりも平日50分，日曜日1時間34分長く，逆に家事的な生活時間は，平日31分，日曜日1時間34分それぞれ短い。

その他，男女で生活時間の平均値の差（t-検定）に有意性の認められたのは，平日の休憩・雑談，往路・復路の通学，スポーツ活動の各時間と日曜日の教養時間，平日・日曜日の娯楽時間（男>女）と平日の学習時間，日曜日のアルバイト，交際・雑談の各時間，平日・日曜日の身回り時間（男<女）であった。

2. 就寝・起床時刻の関係

表5は就寝・起床時刻の平均値と標準偏差を示し，表6には就寝・起床時刻の平均値の男女差，学校差の有意性を検定した結果を示した。

男子の就寝・起床時刻では，平日・日曜日の就寝時刻，平日の起床時刻の学校間の平均値の差（分散分析）が0.5%以下の危険率で有意となっている。すなわち，大阪地域の理科系私立大学・

文科系国立大学の OI・OF 大は、京都地域の国私立大学の KI・KF 大より平日の就寝・起床が遅い。同じく大阪地域の国私立大学の OF・OI 大は、京都地域の KI・KF 大より日曜日の就寝が遅くなっている。

女子の就寝・起床時刻では、大阪地域の OF 大は京都地域の KW 大より日曜日の起床時刻以外は就寝・起床が遅い。

就寝・起床時刻(計)を男女別に比較すると、女子は男子より平日・日曜日とも15—30分早く就寝し早おきしている(男女間の t-検定はいずれも0.5%有意)。

なお、就寝・起床時刻の平均値を平日と日曜日とについて比較してみると、就寝時刻は男女とも平日・日曜日に大差はなく、起床時刻では、男女とも日曜日は平日より1時間—1時間40分遅い(平日・日曜日間の paired t-検定はいずれも0.5%有意)。本調査における学生の就寝・起床時刻の平均値を昼勤労働者の独身男女(24歳以下)¹⁾の場合を比較すると、大学生の場合、男子では平日1時間30分、日曜日1時間47分、女子では平日1時間、日曜日1時間19分いずれも夜ふかしをしている。起床では、男女とも平日に朝寝坊し、男子1時間10分、女子53分遅くなっている。

3. 1日の運動量・スポーツ活動

1) 1日当りの消費熱量と活動量について

表7は生活時間調査から求めた1日当りの消費熱量と活動量の平均値と標準偏差を示し、男女・学校・曜日間の平均値の差の有意性検定結果を併記している。

男子の消費熱量では、平日・日曜日とも平均値の学校差(分散分析)は5%以下の危険率で有意となっている。すなわち、平日では理科系国私立大学の KI・OI 大は、文科系国私立大学の OF・KF 大より大きく、日曜日では理科系・文科系私立大学の OI・KF 大が国立大学の OF・KI

表7 1日の消費熱量と活動量

		消費熱量 (Cal/日)		活動量 (RMR分/日)	
		平日	日曜日	平日	日曜日
男子	OF 大	2435±337	2364±399*	692±199	617±279***
	KI 大	2564±414	2394±417***	735±223	616±258***
	KF 大	2492±364	2494±519	698±274	589±356
	OI 大	2580±421	2490±483*	726±235	686±341
	計	2526±415	2424±460***	715±225	641±302***
女子	OF 大	1971±331	1943±307	750±254	719±243
	KW大	1924±257	1948±353	739±186	786±329
	計	1945±297	1945±336	744±220	755±295

数字は平均値±標準偏差を、分散比は消費熱量の平日4.20 (p<0.01)で、OF-OI大・KF-KI大に p<0.05, 日曜日2.64 (p<0.05)を、男女(計)の平均値の有意性検定は日曜日-4.84 (p<0.005)を、平日と日曜日の平均値の有意性検定は* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.005を、それぞれ示す。

大より大きい傾向を示している。

女子の消費熱量では、平日・日曜日とも大きな学校差は認められなかった。

学生の消費熱量を普通の生活をしている日本人（20歳以下）のエネルギー所要量（男子 2600 Cal/日，女子 2050 Cal/日）³⁾と比較すると、男女とも平日・日曜日において100 cal 以上少ない。すなわち、運動クラブに属していない大学生の場合、ほとんどの男女学生に身体運動が不足しているといえる⁹⁾。

消費熱量を平日と日曜日とで比較すると、男子の KF 大，女子の OF・KW 大を除いて、日曜日の消費熱量は平日より下回っていて、この平均値の差（paired t-検定）はいずれも 5 % 以下の危険率で有意となっている。

活動量では、男女とも平日・日曜日の消費熱量とはほぼ同じ傾向となっているが、学校差には男女とも有意性が認められなかった。男女別では、女子の活動量は男子より平日・日曜日とも上回っていて、とくに日曜日の活動量が男子より 114 RMR 分/日多いことが注目される（男女間の t-検定は0.5%有意）。

2) スポーツ活動の実施状況について

表 8 はスポーツ活動の実施頻度を、男女別，学校別，曜日別に示した。

スポーツ活動の実施頻度を平日と日曜日とで比較すると、スポーツ活動の実施頻度は、男女とも日曜日に著明な増加を示し、とくに男子では国私立大学とも高率となっている。

スポーツ活動の実施頻度の学校差は、平日では男女ともに顕著でない。日曜日の男子では、大阪地域の OF・OI 大は京都地域の KI・KF 大より多い傾向を示している。男女では、男子の方が平日・日曜日とも実施頻度が著しく多い。

このように、男子は女子よりスポーツ活動の実施頻度が平日・日曜日とも著しく上回っているが、スポーツ活動の実施時間（表 1，表 2）は、平日・日曜日ともあまり多くない。また、男子

表 8 スポーツ活動の実施頻度

		平 日			日 曜 日
		学 内	学 外	計	
男 子	OF 大	7 (4.2)	19 (11.5)	26 (15.8)	55 (33.5)***
	KI 大	5 (3.2)	14 (9.2)	19 (12.5)	33 (21.7)*
	KF 大	2 (5.8)	4 (11.7)	6 (17.6)	8 (23.5)
	OI 大	3 (1.5)	26 (13.1)	29 (14.6)	65 (32.8)***
	計	16 (2.9)	61 (11.1)	77 (14.0)	157 (28.6)***
女 子	OF 大	3 (2.8)	6 (5.6)	9 (8.5)	15 (14.1)
	KW大	2 (1.6)	8 (6.4)	10 (8.0)	16 (12.8)
	計	5 (2.2)	14 (6.1)	19 (8.1)	31 (13.4)

() 内の数字はパーセントを、平日(計)と日曜日の頻度差は * p<0.05, *** p<0.005 を、各大学間の頻度差は OF-KI 大の日曜日 2.34 (p<0.05)・KI-OI 大の日曜日 2.31 (p<0.05)を、男女(計)では平日 2.40 (p<0.05)・日曜日 4.76 (p<0.005) を、それぞれ示す。

は女子より1日当りの活動量が平日・日曜日とも下回っていることを考えると、本調査で認められたスポーツ活動の程度では、1日の運動量にほとんど影響していないという。

以上のように、大学生の生活時間構造には、男女別、曜日別にかなりの差異が認められたが、この構造には大学の立地、居住地域の環境、大学のカリキュラムなどが関連していると考えられる。しかし、本調査で男女大学生に共通して注目されることは、1日の身体運動が平日・日曜日とも意外と少ない点で、これは健康・体力の保持増進と全く関係がないとはいえないように思われる。

要 約

大阪・京都の国私立の文科系・理科系の男女の大学生合計779名を対象に、生活時間調査を実施し、その生活時間構造を学校別に比較検討した。

生活時間は、昭和53—56年6—7月に、日曜日と月一金曜日のうち1日（平日）の計2日調査した。この結果の概要は次の通りである。

1) 男子の生活時間の学校差は、平日の方が日曜日より顕著に認められた。京都地域の大学では、大阪地域の大学より学校生活時間が長く、社会的文化的生活時間とくに交際・雑談、その他の時間が短い。文科系の大学は、理科系の大学より休憩・雑談、文化部活動、食事、身回り時間が長く、学習、徒歩時間が短い傾向がみられた。

2) 男女とも京都地域の大学生の方が大阪地域の大学生より平日・日曜日とも早寝・早おきの傾向を示した。

3) 男女の生活時間の比較で、最も著明な差異があったのは、平日・日曜日ともスポーツ活動、身回り、家事的生活時間であった。

以上、男女の大学生の生活時間は、学校間に著しい違いが認められたが、1日の活動量の差異は僅少であった。一般に大学生の消費熱量では、男女とも同年齢の日本人のエネルギー所要量より平日・日曜日ともに大きく下回っている点が注目された。

最後に本研究に関して、ご指導ご校閲いただいた京都府立医科大学衛生学校教室永田久紀教授に深謝いたします。

引用・参考文献

- 1) 藤井 武：最近の生活時間と余暇，労働科学研究所，第一出版，1973. pp. 15.
- 2) 国民栄養振興会編：昭和50年改定日本人の栄養所要量と解説，第一出版，1978. pp. 23.
- 3) 厚生省公衆衛生局栄養課編：昭和54年改定日本人の栄養所要量，第一出版，1979. pp. 134.
- 4) 中村 正：体重当たり基礎代謝値の体重の大小による変動の補正についての解説，栄養学雑誌，38(1)：53-61，1980.
- 5) 大島正光，山岡誠一：スポーツ科学講座4，スポーツと疲労，大修館書店，1965. pp. 200-217.

- 6) 辻 忠：大学生の生活時間調査—文科系学生の初冬の実態—阪外大学報，44：109-120，1979.
- 7) 辻 忠：男子大学生の生活時間調査—肥瘦度別比較—阪外大学報，49：91-99，1980.
- 8) 辻 忠：大学生の生活時間調査—夏と冬の比較—大阪体育学研究，19：1-9，1981.
- 9) 辻 忠，辻 幸治：大学生の生活時間調査—運動クラブ練習時の実態—体育の科学，31(7)：493-497，1981.
- 10) 山岡誠一，沼尻幸吉：特殊栄養学講座 4，スポーツ・労働栄養学，医歯薬出版，1977，pp. 148-155.